

# Somon cu salsa si orez

(timp estimativ de gatire: 20' + marinare 15')

(2-3 portii)

## **Ingrediente:**

Pentru somon:

500g file de somon (proaspat/  
decongelat)

Sare

Ulei de masline

1 lamaie – injumatatita

La servire:

½xOrez brun (din lista Prep),  
incalzit la cuptorul cu microunde/  
tigaie

½xSalsa (vezi pdf - Salsa)

Crema de caju cu coriandru (vezi  
pdf - Crema de caju)

Seminte de dovleac, coapte (din  
lista Prep)

Avocado

Tortilla chips

## **Instructiuni:**

### **Saramura uscata/ dry brine**

- Sarez file-urile de somon pe toate partile, le asez pe o tava de copt peste care am pus o hartie de copt
- Pun tava la frigider minim 15 min – maxim 2 ore.

### **Gatirea somonului**

- Preincalzesc cuptorul la 220C.
- Clatesc rapid file-ul de somon sub jet de apa rece si il sterg bine cu un prosop de hartie.
- Il ung cu ulei pe toate partile si pun putina sare. Asez file-ul cu pielea in sus pe tava de copt.
- Pun tava in cuptorul preincalzit si las la copt 12-15 min, in functie de grosimea file-ului de somon.
- Verific cu cutitul daca e gatita partea cea mai groasa a somonului.
- Scot din frigider crema de caju cu coriandru.

### **Browning / minutul final**

- Modific temperatura cuptorului la 200C/220C cu ventilatie/broiler.
- Ung pielea somonului cu putin ulei.
- Pun tava din nou in cuptor si las 1-2 min sau pana devine pielea crocanta.
- Storc jumatatile de lamaie peste somon si il las sa se odihneasca.

### **Servire**

- Intr-o farfurie, pun intai orezul brun, file-ul de somon, salsa, crema de caju cu coriandru, si celelalte topping-uri (opt.).